

# PowerPartner 心と身体のコンディショニング教室

PowerPartnerでは月に1回の頻度で心と身体のコンディショニング教室を開催しております。

興味のある教室があれば是非ご参加ください。

## 【開催日時】

一般女性を対象とした教室は偶数月の第4月曜14:00～15:00

学生スポーツ選手・指導者・保護者を対象とした教室は奇数月の第4月曜18:00～19:00

## 【参加料金】

一般女性を対象とした教室 1名1,000円

学生スポーツ選手・指導者・保護者を対象とした教室 1名500円

## 【参加人数】

いずれも15～20名程度

※開催内容により参加可能人数に変更があります。ご了承ください。

## 【内 容】

開催日	内容
4月24日	膝痛予防のためのコンディショニング
5月29日 (第5月曜日)	スポーツ選手のためのテーピング 使用テーピングはキネシオまたは筋肉サポートテープ50ミリ幅です。 用意できない場合は当日300円で販売も致します。
6月26日	腰痛予防のためのコンディショニング
7月24日	スポーツ選手のための疲労対策
8月28日	肩痛予防のためのコンディショニング
9月25日	スポーツ選手のためのストレッチング

## 【受 付】

PowerPartner: 〒859-2212 長崎県南島原市西有家町須川1583-1 AKOヒルズD号

TEL:0957-60-4771

電話受付時間 平日 10:00～12:00 14:00～20:00

